

# 3. VEEBRUAR - 7. VEEBRUAR JÕHVI PÕHIKOOL KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
5.veebruar								
Makaronid hakkliahaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	765.57	27.26	8.25	93.92	22.122	32.143	1.958
Teispäev								
4.veebruar								
Köögilõuna/keefir keskmine	250	133	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54
Saiakruutoonid	20	83	3.2	0.296	11.34	0.684	1.83	0.304
Maasikatarretis	100	55.4	0.072	0.007	11.5	10.7	1.97	0.01
Vahukoor	20	69.6	6.84	4.46	1.568	1.568	0.438	0.017
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	608.8	24.982	10.473	68.158	38.592	23.518	2.017
Kolmapäev								
5.veebruar								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Porgandi-majoneesisalat	100	55.7	3.3	0.22	4.66	4.38	0.84	0.212
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Koolilõuna	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	759.65	28.615	11.8	95.3	58.07	26.4	1.604
Neljapäev								
6.veebruar								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Värske kapsa-kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	770.9	20.755	9.417	111.23	53.92	32.155	1.209
Reede								
7.veebruar								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Sealihastrooganov	100	185	14.7	5.15	2.05	1.31	10.8	0.284
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	768.47	33.39	12.99	82.96	39.44	30.523	2

